BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS · SIDAN 1994

FJELLSPORTKURS · JOTUNHEIMEN

Velkomen til fjellsportkurs i Jotunheimen

Dette dokumentet inneheld den informasjonen du treng før kurset tek til. Dersom det likevel er spørsmål så er det berre å ta kontakt. På dagtid er vi ofte på breen og fjellet, så legg igjen melding viss vi ikkje svarer.

OPPMØTE	TID	OVERNATTING
Fantesteinen, Sognefjellsvegen	**Måndag klokka 1900**	**Eigne telt ved Smørstabbreen**

Om kurset

Fjellsportkurs i Jotunheimen er eit kurs for deg som har lyst å oppleve både fjellklatring og brevandring. Kurset inneheld normalt to dagar på isbre, ein dag i klatrefelt og to dagar med fjellklatring.

Våre fjellsportkurs er lagt til Smørstabbreen i starten. Her har vi ei fast leir for våre brekurs, med eit telt frå Nortent (Gamme 8) som vi samlast i på kveldane viss veret er dårleg. Breen er godt eigna til å lære om både is, redning og bratt snø.

Når vi skal klatre i fjellet flyttar vi oss til Hurrungane eller området rundt Galdhøpiggen. Her finn vi lange ruter med ulike utfordringar slik at du får lært mykje på få dagar.

Oppmøte

Oppmøte er måndag klokka 1900 ved Fantesteinen, høgaste punktet på Sognefjellsvegen mellom Sognefjellshytta og Krossbu. Viss du kjem med buss så gå av ved Sognefjellshytta (det er ca 500 meter til Fantesteinen i retning Lom). Har du bil, men problem med å finne fram så er det berre å ta kontakt. Du vil treffe instruktørane ved Fantesteinen frå kl 1830.

GPS: N61 33.956 E8 00.442 · Google maps/earth: 61°33'57.33"N 8°0'26.52"E

Leiren vår ligg om lag 500–800 meter frå vegen. For å unngå for stor slitasje på ein plass så flytter vi leiren litt rundt i området. Det er tilgang til reint vatn ved leiren.

Personleg utstyr

Av personleg utstyr må du minst ha med deg følgande til kursveka:

- [ ] Vindtett jakke og bukse, regnkle
- [ ] Klatresko og solide fjellsko
- [ ] Ullundertøy
- [ ] Varm genser e.l.
- [ ] Lue og vottar (gjerne hanskar i tillegg)
- [ ] Solbriller og solkrem med høg faktor
- [ ] Dagstursekk, anbefalast minst 40 l.
- [ ] Telt
- [ ] Kokeutstyr
- [ ] Sovepose og liggeunderlag
- [ ] Svasko
- [ ] Mat og drikke for alle dagane

Hugs at kurset foregår i høgfjellet. Difor er det viktig å ha varme kle og ein relativt varm sovepose.

Klatre- og breutstyr

Leige av alt nødvendig klatreutstyr er inkludert i kursavgifta (unntatt klatresko som du må ha med). Men har du eige utstyr så ta gjerne dette med, det er alltid best å bruke og bli kjent med eige utstyr. På eit fjellsportkurs brukar vi følgande utstyr: Klatresko, sittesele, brystsele, hjelm, 2 stk skrukarabin, 8 stk vanleg karabin, ekspresslynge, 2 stk 60 cm slynge, 2 stk 120 cm slynge, 2 stk prusik, åtter, taubrems, stegjern, isøks, isskrue, snøanker.

Klatreskoa skal ikkje være for trange sjølv om mange butikkar seier dei skal være trange. Du skal klare å ha på klatreskoa ei stund utan at det gjer vondt. Det er ein fordel å ha sko med flat såle.

Mat

Mat for veka tek du med sjølv. Frukost et vi i leiren, mens det vanlegvis blir to lunsjar på breen. Brødmat er greitt på tur saman med noko varmt på termosen. Middag pleier vi å starte med rett etter vi kjem att frå breen. Brød kan kjøpast på Sognefjellshytta ein gong i løpet av kurset (fellesbestilling om kvelden og henting neste dag). Det blir ikkje høve til å kjøpe anna mat undervegs i kurset. Kjøt kan oppbevarast i lufttome og vasstette poser som leggast under steinar i vatnet. Hugs å legge alle steinane tilbake på plass etter bruk slik at vi ikkje set spor i naturen. Kjøtet vil halde seg betre dersom det vert steikt og krydra på førehand.

Betaling og avmelding

Betalinga av kurset må skje snarast råd og innan fristen. Vil du ha lenger frist for betalinga så ta kontakt før betalingsfristen går ut. Viss vi ikkje høyrer noko anna så kjem det ei purring ved manglande betaling.

Viss du likevel ikkje vil være med så vil du få tilbake alt du har betalt berre du seier frå minst 16 dagar før kurset. Viss du melder deg av seinare har du ikkje rett til å få tilbake kursavgifta. Du bør ha ei reiseforsikring slik at du får dekka kursavgifta viss du blir sjuk.

Avlysing av kurset på grunn av lite påmelding skjer svært sjeldan. Vi avgjer dette to veker før kursstart. Du kan når som helst kontakte oss og spørre om kurset har nok påmeldte. Ved avlysing får du sjølvsagt tilbake kursavgifta, men vi dekker ikkje andre utgifter du har.

Kurset dag for dag

MÅNDAG

Vi møtast kl 1900 og tek ei presentasjonsrunde. Deretter ser vi på utstyr og øver på knutar. Instruktørane vil også fortelle om opplegget og kva vi skal gå gjennom neste dag.

TYSDAG

Denne dagen vert vi i brefallet Bøverbreen, ein del av Smørstabbreen. Vi øver oss på innknyting i taulag, gangteknikkar med og utan tau og sikring av taulaget. Deltakarane får sjølve leie taulaget og plassere sikringane. På slutten av dagen lagar vi ein standplass og klatrar litt på topptau. Om kvelden pratar vi litt om korleis vi lagar standplass på fjell, og korleis vi skal gjennomføre kameratredning på snø.

ONSDAG

Også denne dagen vert i Bøverbreen. No skal vi øve på sikring i overgangen mellom snø og is og gå gjennom eit par kameratredningar på snø. Om kvelden førebur vi klatredelen av kurset.

TORSDAG Denne dagen brukar vi i eit klatrefelt. Vi reiser enten til Tronoberget i Lom eller til Turtagrø, avhengig av kva veret tillet. Vi byrjar med å klatre på topptau for å lære å bruke utstyret, øve bevegelsesteknikk og sikringsteknikk. Vi øver også på taulagsrutiner, standplassrutiner og kommunikasjon. Til slutt er vi innom rappell. Om kvelden er vi innom turplanlegging, alpine farer, graderingssystemet og om kommunikasjon mellom klatrarar.

FREDAG Vi planlegg ein klatretur til Saksa via Bjørnebreen (2189 moh) slik at vi får kombinert brevandring og klatring, eller til Store Skagastølstind (2405 moh). Vi kan også legge turen til Vesle Galdhøpiggen (2369 m) eller Store Austabotntind (2204 moh). Ønske frå deltakarane, samt ver og forhold i fjellet vil avgjere valet.

LAURDAG Denne dagen kan vi ta den toppen vi ikkje rekk fredagen eller vi kan ta ein dag i klatrefelt. Viss vi fer i klatrefelt kan vi ta opp tema som plassering av sikringsmidler, bygge standplassar med rappell frå den, grunnleggande teknikkar for kameratredning, klemknutegang og avbinding/frigjering av taubrems. Deltakarane kan også få prøve å sette sikringar på led, under vegleiing frå instruktør (i eige tau ved sidan av). Teorien i dag blir om den organiserte redningstenesta og om relevant førstehjelp ved fjellsportulykker.

SØNDAG Vi pakkar og reiser heim på føremiddagen.

Kursopplegget kan variere utover det som er skissert her. Kursleiar kan byte om på emna, blant anna dersom veret varierer, men dette er i grove trekk det som kjem til å bli gjennomgått på kurset.

Vi legg vekt på at kurset skal være praktisk. Difor blir det mest praktiske øvingar. Teorien om kveldane vert avgrensa, og mykje vert teke ute i terrenget. Til dømes vil eit emne som brelære være naturleg å ta når ein er på breen. Om kveldane vert det god tid til sosialt samvær.

Elles legg vi vekt på at alle skal få lov til å tøye sine eigne grenser i eige tempo, uavhengig av kva nivå ein er på før kurset startar. Kurset krev ingen forkunnskap på bre eller fjell.

Velkomen til eit hyggeleg og spanande fjellsportkurs!

TELEFON 57 87 05 00
E-POST post@bre.no
NETTSTAD www.bre.no
ADRESSE Breoppleving AS, 6823 Sandane

Norsk Fjellsportforum

Breoppleving har sidan 1997 vore godkjent arrangør i Norsk Fjellsportforum (NF).